

Vers l'autonomie en alpinisme

Objectifs:
- Cadrer les sorties initiations des clubs avec un contenu identique.
- Dynamiser la pratique de l'alpinisme en affichant et en proposant à tous les clubs ces WE de formations de base.
- Recenser nos formations via Extranet pour une meilleure lisibilité des statistiques vis-à-vis de la JS.

Composition des formations niveau 1 « Vers l'autonomie en alpinisme »: ateliers et course d'application
- **Vers l'autonomie sur la neige AFIAL1**
- **Vers l'autonomie en terrain montagne et assurage en mouvement AFIAL2**
- **Vers l'autonomie en rocher en terrain d'aventure AFIAL3**
- **Vers l'autonomie progression sur terrain glaciaire AFIAL4**
- **Vers l'autonomie en cascade de glace AFIAL5**

Voir présentation globale en annexe.

Public:
Pratiquant ***débutant en alpinisme*** désireux d'acquérir les bases, et pratiquant désirant tester ses compétences.

Prérequis: Voir les 05 fiches + annexe pour les compétences techniques des niveaux 4 et 5 du Livret d'escalade.

Encadrement: Au moins un formateur breveté fédéral; le nombre sera adapté selon les ateliers et la course d'application considérée.

Support:
- Mémento Petzl UIAA/FFCAM. Il sera délivré gracieusement aux stagiaires à partir de la troisième UF.
- Mémento initiateur Alpinisme FFCAM pour l'encadrant.

Mode d'emploi de l'auto évaluation / validation:
Le participant et l'initiateur jugent sur le WE une capacité à être autonome, en se référant aux critères décrits dans la fiche technique de l'UF(« je sais faire ») ; cette formation pourra/devra être renouvelée pour ceux n'étant pas validés.

Qu'est ce que ça valide au niveau d'un président de club?
Recommandation pour prendre l'adhérent formé dans le/les domaines considérés en sortie collective de club de niveau max AD.

Qu'est ce que ça valide au niveau d'un adhérent?
Formation cadrée, qui peut lui permettre d'accéder directement en cours de stage au niveau pédagogique de l'initiateur alpinisme correspondant (TA ou TM), sous réserve de validation par le cadre et guide pendant le stage.

Gestion Extranet:
- Déclarer sous extranet l'UF* avec le code activités des clubs afin de les gérer et publier pour les ouvrir aux autres clubs. Mettre un budget fictif (1 ou 10 E de frais). La durée préconisée de 2 j pour l'UF peut être allongée.
- Editer la liste des participants avant l'UF pour cocher les validés à la fin de l'UF
- Scanner et envoyer cette liste au service activités de la FFCAM (activites@ffcam.fr) pour la gestion des validés sous extranet.

** A créer sous extranet dans Activités/formations, puis actions sportives/Contrats d'Objectifs, créer, Activité Alpinisme, formation de cadres.*







UF Vers l'autonomie sur la neige (AFIAL1)

Prérequis : Bonne condition physique

1 - Ateliers techniques et sécurité

Préparation de la course :	Je connais	Je sais faire
Risque d'avalanche, mesure de l'inclinaison de la pente		
Exposition des faces, différentes consistances de la neige		
Rappel sur l'utilisation du DVA/pelle/sonde		
Composition et organisation du baudrier et du fond de sac		

Technique individuelle, faire la trace : en neige dure ou profonde, montée et descente (diagonale, virages, face à la pente)	Je connais	Je sais faire
sans piolet et sans crampons		
avec piolet (positions, manche droit ou courbe) et sans crampons		
avec piolet et crampons		
Technique individuelle, techniques d'arrêt: (exercices seul, puis à 2 encordés, chutes surprise)	Je connais	Je sais faire
sans piolet et sans crampons		
avec piolet (positions, manche droit ou courbe) et sans crampons		
avec piolet et crampons. *Attention au danger que cela représente !*		

Assurage en mouvement	Je connais	Je sais faire
Encordement court : anneaux de buste ; cordées de 2, de 3		
Avantages / inconvénients: anneaux à la main, piolet, cas des traversées, trace		
Assurage en relais / Réaliser un ancrage	Je connais	Je sais faire
Corps-morts : principe, quelques cas (sac, piolets, bâtons, champignons…)		
Installation du relais,		
Enchaînement des longueurs, points d'assurage en rocher, test d'assurage à la taille!		

2 - Course d'application:

Réalisation d'une course en couloir de neige de niveau F à PD.

Je soussigné Mr, Mme…………………………...titulaire du diplôme de………………………………… valide à ce jour le niveau vers l'autonomie sur neige pour l'adhérent …………………………………………..

Fait à………………………le…………………………………………………….

Signature du cadre habilité *Cachet du club*



Vers l'autonomie en terrain montagne (varié) et assurage en mouvement (AFIAL2)

Prérequis : Bonne condition physique, maîtrise des w< (UF escalade autonomie sur Sites Sportifs).

1 - Ateliers techniques et sécurité

Point sur le matériel:	Je connais	Je sais faire
Types de points d'assurage (anneaux, coinceurs, friends, pitons).		
L'utilisation du matériel d'assurage.		
Les cordes (à double, à simple) et les critères de choix en fonction de la course		
Composition et organisation du baudrier		

Assurage:	Je connais	Je sais faire
La notion de facteur de chute		
Les fonctions du relais : assurer le second et le premier		
Les types d'encordement		
Positionnement des points dans la longueur (en montée et en descente), gestion du tirage		

La progression:	Je connais	Je sais faire
Choix du type d'encordement en fonction du terrain (cordées de 2, de 3 …), anneaux de buste		
Sûreté de la progression en escalade / désescalade / traversée		
Je place correctement des points d'assurage		
Utilisation du terrain pour s'assurer		
La progression par longueur avec relais		

Le rappel - Les fondamentaux du rappel en terrain montagne:	Je connais	Je sais faire
Ancrage		
Procédure descente en rappel (pose autobloquant / mise en place frein / enlever la longe		

2 - Course d'application:

Réalisation d'une course d'arête en haute montagne avec rappel à la descente.

Je soussigné Mr, Mme…………………………...titulaire du diplôme de…………………………… valide à ce jour le niveau vers l'autonomie en terrain Montagne varié et assurage en mouvement pour l'adhérent ……………………………….

Fait à……………………le……………………………………………………….

Signature du cadre habilité *Cachet du club*



Vers l'autonomie en rocher en terrain d'aventure (ALIAL3)

Prérequis : Bonne condition physique, maîtrise des compétences techniques des niveaux 4 et 5 du Livret d'escalade (UF escalade autonomie sur Sites Sportifs).

1 - Ateliers techniques et sécurité

Les dangers : prévention et protections:	Je connais	Je sais faire
observation, choix de l'itinéraire / risques objectifs		
le risque de chute : grimper plus sûr, tester les prises en terrain non aseptisé		

Les principes de l'assurage en paroi:	Je connais	Je sais faire
j'adapte mon assurage au terrain		
la chaine d'assurage et son fonctionnement		
l'importance des forces à absorber et l'incidence du facteur de chute		
les principes de conception des relais		
la protection dans les longueurs : position des points, effet et diminution du tirage, cas des traversées		

Le matériel:	Je connais	Je sais faire
Les différents types d'ancrages à poser et leurs placements, (anneaux, coinceurs, friends, pitons)		
Les types de corde (à double, jumelées, à simple)		
Les freins assureurs-descendeurs, la dynamisation		
Composition et organisation du baudrier et du fond de sac		

La progression:	Je connais	Je sais faire
Les différents types d'encordement et leur choix en fonction du terrain (longueurs ou assurage en mouvement		
La progression par longueur, gestes et paroles		
Le relais : emplacement et différentes configurations (terrain, cordée réversible ou non).		

Le rappel - Les fondamentaux du rappel en terrain d'aventure:	Je connais	Je sais faire
Ancrage		
Procédure descente en rappel (pose autobloquant / mise en place frein / enlever la longe		

2 - Course d'application: Voie de plusieurs longueurs de niveau IV

Course d'application: Voie de plusieurs longueurs de niveau IV	Je connais	Je sais faire
L'organisation d'une course en terrain d'aventure / explication du choix		
Préparation de la course (montée et descente)		

Je soussigné Mr, Mme…………………………...titulaire du diplôme de…………………………. valide à ce jour le niveau vers l'autonomie sur rocher en Terrain d'Aventure pour l'adhérent ……………………………….

Fait à……………………….le…………………………………………………….

Signature du cadre habilité *Cachet du club*



Vers l'autonomie - Progression sur terrain glaciaire (ALIAL4)

Prérequis : Bonne condition physique

Lieu: Sur glacier non enneigé ou faiblement enneigé (*lisibilité meilleure de la formation des crevasses et plus de sécurité pour la mise en place des ateliers en crevasse)*

1 - Ateliers techniques et sécurité

Connaissance du terrain:	Je connais	Je sais faire
Analyse de la configuration des glaciers : repérage des zones crevassées, exposition aux chutes de pierre, choix de l'itinéraire		

Technique individuelle:	Je connais	Je sais faire
Le cramponnage en pente école (type Mer de Glace)		
L'utilisation des broches à glace		
Composition et organisation du baudrier et du fond de sac		

L'assurage:	Je connais	Je sais faire
L'encordement à 2 et les principes de l'assurage, les nœuds de freinage		
L'encordement à 3 avec auto-bloquant		

L'auto-sauvetage : *Contre assurage béton sur glace pour les exercices*	Je connais	Je sais faire
Enrayer une chute en crevasse, et pose d'un ancrage (broche ou corps-mort)		
La confection d'un corps-mort sous tension, et transfert de la charge sur l'ancrage		
Observation de la victime (et déclenchement des secours)		

2 - Course d'application:

Réalisation d'une course de type randonnée glacière.

Je soussigné Mr, Mme…………………………....titulaire du diplôme de…………………………… valide à ce jour le niveau vers l'autonomie en Progression sur terrain glaciaire pour l'adhérent ……………………………….

Fait à……………………..….le…………………………………………………….

Signature du cadre habilité *Cachet du club*



Vers l'autonomie en cascade de glace (AFIAL5)

Prérequis : Bonne condition physique, maîtrise des compétences techniques des niveaux 4 et 5 du Livret d'escalade (UF escalade autonomie sur Sites Sportifs).

1 - Ateliers techniques et sécurité

Les risques objectifs:	Je connais	Je sais faire
L'environnement et les risques d'avalanche		
Stabilité de la structure de glace		

Le matériel:	Je connais	Je sais faire
Utilisation des crampons, utilisations des piolets-tractions		
Pose et retrait des broches, sangles, crochet lunule, dégaines exploses		
Les types de corde (jumelées, à double, traitement dry)		

L'assurage:	Je connais	Je sais faire
La notion de facteur de chute		
Effet poulie		
Les relais (décalés, les lunules, limiter le facteur de chute au départ, etc…)		

Technique individuelle de progression:	Je connais	Je sais faire
Exercices de traversée sans piolet puis avec piolet (1 puis 2)		
Gestuelle spécifique cascade de glace		
Je grimpe en tête en brochant dans un niveau 3		

Le rappel - Les fondamentaux du rappel:	Je connais	Je sais faire
Ancrages en glace (broches, lunules),		
Procédure descente en rappel (pose autobloquant / mise en place frein / enlever la longe		

2 - Course d'application:

Réalisation d'une cascade de glace niveau 3 de 2 longueurs au minimum avec descente en rappel.

Je soussigné Mr, Mme…………………………...titulaire du diplôme de…………………………… valide à ce jour le niveau vers l'autonomie en cascade de glace pour l'adhérent ……………………………….

Fait à……………………..……le……………………………………………………..

Signature du cadre habilité *Cachet du club*



Synoptique des formations

Activité alpinisme



	Vers l'autonomie en Alpinisme niveau 1				
	Objectif général : découvrir les modes de progression et d'assurage adaptés aux différents terrains rencontrés en alpinisme				
	Neige	**Montagne terrain varié**	**Rocher TA**	**Progression sur glacier**	**Progression en glace (cascade)**
Pour quoi ? (objectif spécifique du module)	• Acquérir de l'aisance en pentes de neige, (les fondamentaux pour sa propre sécurité)	• Etre capable d'adapter et d'anticiper son mode de progression au terrain	• Appréhender le matériel spécifique au TA et les bases de son utilisation	• Acquérir les fondamentaux de la progression en terrain glaciaire	• Acquérir les bases de la gestuelle en glace, de l'utilisation du matériel
Public	• Ouverts à tous les adhérents sous réserve de satisfaction aux pré-requis	• Ouverts à tous les adhérents sous réserve de satisfaction aux pré-requis	• Ouverts à tous les adhérents sous réserve de satisfaction aux pré-requis	• Ouverts à tous les adhérents sous réserve de satisfaction aux pré-requis	• Ouverts à tous les adhérents sous réserve de satisfaction aux pré-requis
Pré requis	• Bonne condition physique.	• Bonne condition physique. • Grimper dans du 3, 4. • Maîtrise des compétences techniques des niveaux 4 et 5 du Livret d'escalade	• Connaître les nœuds d'encordement. • Pratique de la falaise niveau 4/5. • Maîtrise des compétences techniques des niveaux 4 et 5 du Livret d'escalade .	• Bonne condition physique.	• Bonne condition physique. • Maîtrise de l'UF escalade en SNE. • Maîtrise des compétences techniques des niveaux 4 et 5 du Livret d'escalade
Comment ? (modalités organisationnelles)	• Durée : 2j (J1 : alternance d'apports théoriques et mise en application / J2 : journée plus axée sur la mise en application	• Durée : 2j (J1 : alternance d'apports théoriques et mise en application / J2 : journée plus axée sur la mise en application)	• Durée : 2j (J1 : alternance d'apports théoriques et mise en application / J2 : journée plus axée sur la mise en application)	• Durée : 2j (J1 : alternance d'apports théoriques et mise en application / J2 : journée plus axée sur la mise en application)	• Durée : 2j (J1 : alternance d'apports théoriques et mise en application / J2 : journée plus axée sur la mise en application)

Niveau 4 et 5Livret Escalade

Niveau 4 « J'approfondi mes connaissance en SNE sur Sites Sportifs d'une longueur »

Connaissances
Je connais les composantes de la chaîne d'assurage.
Je sais lire un topo et interpréter ses indications.
Je reconnais le type de rocher sur lequel je grimpe.
Je différencie les différents types d'équipement
Je connais les problématiques d'utilisation des falaises (riverains, parking, oiseaux …)
Je connais et sais utiliser le matériel spécifique à la pratique de l'escalade en SNE.

Comportement
Je veille à ce que mon matériel soit toujours stocké en lieu sûr, à l'abri du soleil, de l'humidité et de la poussière.
Lorsque je redescends d'une voie, je brosse les prises.
J'utilise tous les moyens nécessaires qui vont confirmés que la voie que je vais grimper est bien celle que je veux faire.

Savoirs Faires
Je grimpe en tête de manière autonome à vue dans des voies de niveaux inférieurs à mon niveau maximum.
Je sais ajuster mon casque afin qu'il ne bouge pas et ne soit pas gênant.
Je peux atteindre le sommet d'une voie sans m'arrêter.
Depuis le sol, je suis capable d'évaluer la difficulté de l'escalade jusqu'au premier point. Si nécessaire je connais la technique pour pré mousquetonner ce point.
Avec l'aide du topo et en observant depuis le sol, je repère précisément le matériel dont j'ai besoin, notamment le nombre de dégaines et la longueur de corde.
Je connais la manip dite « du maillon rapide » que je réalise pour descendre lorsque j'ai atteint le relais.
Pour assurer, je dispose la corde dans un sac à corde, et vérifie que la surface au sol ne présente pas d'obstacle.
Je réalise intentionnellement des vols de faible hauteur.
Je ne dépasse jamais un point sans l'avoir mousquetonné.
Je connais et emploi le vocabulaire adapté lorsque je suis au relais.
Je suis capable de valoriser de petites prises de pieds.
Je suis capable d'identifier les différentes préhensions que je rencontre
Je suis capable d'identifier les mouvements que je réalise.

Niveau 5 « Je grimpe de manière autonome en SNE sur Sites Sportifs d'une longueur »

Connaissances
Je suis capable de grimper en tête de manière autonome.
Je suis capable de coter les voies que je réalise.
Je sais confectionner une trousse de premiers secours.
Je connais la procédure d'alerte des secours.
Je connais les différents types de roche et sais différencier les qualités de rocher
Je sais comment sont équipées les voies. J'ai des notions d'équipement de voies
Je suis capable de reconnaître si, de part son équipement, une voie est engagée ou non.
Je connais quelques notions de physique comme le facteur de chute et l'effet poulie.
Je connais les différents EPI propre au matériel d'escalade sur SNE.

Comportement
Avant chaque sortie en falaise, je m'assure que tous les paramètres de sécurité sont réunis (météo, moyen de communication, niveau des voies, matériel adapté).
A mon arrivée sur un site, je prends le temps nécessaire pour bien repérer les voies qui me correspondent.

Savoirs Faires
Je grimpe en tête de manière autonome à vue et après travail dans des voies qui correspondent à mon niveau maximum. Je suis capable de réaliser une descente en rappel.
Je suis capable de localiser une falaise de différentes façons : topo papier ou numérique, de la localiser sur carte ou à l'aide d'un GPS et de m'y rendre en respectant les accès autorisés
Je peux atteindre le sommet d'une voie sans m'arrêter.
Si pour divers raisons, je ne peux poursuivre l'ascension d'une voie, je connais la technique de réchappe et j'ai prévu le matériel nécessaire pour cela.
Je connais la technique (téléphérique) pour récupérer mes dégaines à la descente.
Si nécessaire, je sais optimiser le tirage éventuel de la corde, en rallongeant des dégaines par exemple.
Je me place de manière optimale pour mousquetonner.
Je suis capable de voler entre 2 points sans appréhension.
Si pour divers raisons, le relais ne permet pas de descendre en moulinette, je connais la technique pour descendre en rappel.
Les 2 points du relais doivent toujours être reliés. Si ce n'est pas le cas, je connais la technique et le matériel à utiliser pour sécuriser le relais.
Je suis capable de réaliser les nœuds de pêcheur double et de sangle.
Je sais installer ma corde en double sur le relais pour descendre en rappel auto-assuré.
Je sais confectionner et installer sur ma corde un autobloquant textile (Le Machard, le Français, le Machard tressé).
Je sais comment installer mon frein d'assurage,(Assureur/descendeur)
Je suis capable de réaliser des mouvements avec les pieds en adhérences sur le rocher.
J'utilise des prises de plus en plus petites pour les pieds et les mains.
Je suis capable de désescalader un passage.
Suite au travail d'une voie, je suis capable de mémoriser des passages afin d'optimiser le prochain essaie.
Je connais la technique pour valoriser un repos et optimiser le passage suivant.
Je suis capable de grimper en étant le plus relâché possible.

Apprentissage
J'apprends la descente en rappel en utilisant un autobloquant textile : Machard, Français….

Récapitulatif

Matériel	**Techniques de sécurité**	**Nœuds**
Matériel de descente en rappel type Assureur/descendeur	Sécuriser un relais	De sangle
Système autobloquant (Machard, Machard tressé, Français etc…)	Descente en rappel	De pêcheur double